

SKILL

FOR TIME

6 ROUNDS of
4 Ring Muscle Ups
8 Toes to Rings
12 Single-Leg Squats
12m HSW Challenge
 *HSW Challenge: 6m unbroken; Streckenmitte (3m) ist eine 360 Grad Pirouette zu absolvieren

Time cap: 13 min

Ablauf:
 Der LaneStopper muss nach jedem erfolgreichen Set um ein ganzes Feld weiter bewegt werden.

Score:
 Die Zeit, die für das Beenden des Tests benötigt wird oder die Anzahl der erfolgreich absolvierten Wiederholungen bei Erreichen des Time cap.

Runde	4 Ring Muscle Ups	8 Toes To Rings	12 Single Leg Squats	12 m HSW (je 6m)
1	4 Reps	12 Reps	24 Reps	26 Reps
	<input type="checkbox"/> Lane-Stopper			27 Reps
2	31 Reps	39 Reps	51 Reps	53 Reps
	<input type="checkbox"/> Lane-Stopper			54 Reps
3	58 Reps	66 Reps	78 Reps	80 Reps
	<input type="checkbox"/> Lane-Stopper			81 Reps
4	85 Reps	93 Reps	105 Reps	107 Reps
	<input type="checkbox"/> Lane-Stopper			108 Reps
5	112 Reps	120 Reps	132 Reps	134 Reps
	<input type="checkbox"/> Lane-Stopper			135 Reps
6	139 Reps	147 Reps	159 Reps	161 Reps
	<input type="checkbox"/> Finish-Line			162 Reps

Zeit oder Wiederholungen	_____ : _____ min : sek Oder _____Reps
---	---

Technical Official: _____ SCORE: _____
GESCHRIEBEN ZEIT/KG/REPS

Als Athlet*in bestätige ich mit meiner Unterschrift, dass ich die erfasste Wertung meiner Leistung anerkenne. **ATHLET*IN:** _____
UNTERSCHRIFT

DBVfF e.V. DM 2022 Test SKILL

ABLAUF

Die AthletInnen stehen im ausgewiesenen Startbereich. Nach dem Beginn des Tests absolvieren die AthletInnen eine Runde aus 4 Ring Muscle Ups, gefolgt von 8 Toes To Rings. Anschließend vollführen die AthletInnen 12 alternierende Pistols, ehe die Runde mit einem 12m Handstand Walk abgeschlossen wird. Die HSW-Wegstrecke ist jeweils 6 Meter lang. In der Mitte (3m Markierung) ist eine 360Grad Drehung (Pirouette) auszuführen, bevor die 6m Strecke unbroken abgeschlossen wird. Für den Rückweg, darf neu zum HSW angesetzt werden. Nach Abschluss einer Runde müssen die AthletInnen ihr Namensschild in ein dafür vorgesehenes Feld weiterschieben, ehe sie mit ihrer nächsten Runde beginnen dürfen. Insgesamt müssen die AthletInnen 6 Runden absolvieren, ehe sie in den ausgewiesenen Zielbereich einlaufen können und den Test beenden. Sollte innerhalb des Timecaps von 13 Minuten nicht alle Wiederholungen geleistet worden sein, ist das Ergebnis alle bis dahin absolvierten, gültigen Wiederholungen.

BEWEGUNGS-STANDARDS

RING MUSCLE-UP - ID 8.02

Die AthletIn hängt von den Ringen und zieht sich über die Ringe, durch ein Rausdrücken aus den Armen erreicht er die Stützposition.

REP START

Vertikaler Hang von den Ringen.

REP ENDE

Vertikale Stützposition in den Ringen.

REP ANFORDERUNG

Kein Körperteil unterhalb der Oberschenkel darf die horizontale Linie der Ringe passieren.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Die AthletIn darf in jeder kontrollierten Variante zum REP START zurückkehren.

TOES-TO-RINGS - ID 8.01

Die AthletIn hängt von den Ringen und bringt die Füße durch die Ringe.

REP START

Vertikaler Hang von den Ringen.

Die Hüfte ist gestreckt. Die Fersen befinden sich hinter der vertikalen Linie unter den Ringen.

REP ENDE

Die Fußspitzen passieren die vertikale Linie und stoßen durch die Ringe.

REP ANFORDERUNG

Keine

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Die AthletIn darf in jeder kontrollierten Variante zum REP START zurückkehren.

PISTOLS - ID 1.06

Die AthletIn balanciert auf einem Bein. Mit diesem geht er einbeinig in die tiefe Kniebeuge und geht mit dem arbeitenden Bein unter parallel. Die AthletIn kommt einbeinig wieder hoch, um sich gerade hinzustellen.

REP START

Lediglich der arbeitende Fuß ist in Kontakt mit dem Boden. Komplette Streckung der Hüfte und Knie des aktiven Beins. Oberkörper ist aufrecht. Keine Rotation im Körper.

REP ENDE

Lediglich der arbeitende Fuß ist in Kontakt mit dem Boden. Komplette Streckung der Hüfte und Knie des aktiven Beins. Oberkörper ist aufrecht. Keine Rotation im Körper.

REP ANFORDERUNG

Erreichen der tiefen Kniebeuge, das bedeutet dass die Hüftfalte das Niveau des Kniegelenks unterschreitet. Der nicht arbeitende Fuß darf zu keiner Zeit den Boden berühren und ist vor dem Körper.

CYCLE & WIEDERHOLUNG

Das REP ENDE ist gültig und geht direkt in den REP START über. Sollte eine Wiederholung ungültig sein, muss die Wiederholung mit demselben Bein erneut ausgeführt werden. Bei der nächsten Wiederholung muss das arbeitende Bein gewechselt werden.

